consejos para padres



Cómo elegir grasas y aceites

Cuando utilice grasas y aceites, elija los que son más bajos en grasa saturada.

ACEITE

Bajo en grasa saturada- Elija con más frecuencia	Alto en grasa saturada- Elija con menos frecuencia
♥ Aceites de canola, maíz, oliva, cártamo, de soya y de girasol ♥ Margarina blanda en embase plástico (especialmente margarina de bajo contenido calórico)	• Mantequilla • Manteca vegetal sólida • Manteca de cerdo • Tocino salado • Margarina en barra

¡Lea la etiqueta de los alimentos para elegir los alimentos más bajos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol!

Porcentaje de grasa saturada

Aceite de canola	♥	7%
Aceite de cártamo (alazor)	♥	10%
Aceite de ajonjolí	♥	10%
Aceite de girasol	♥	12%
Aceite de maíz	♥	13%
Aceite de oliva	♥	15%
Aceite de soya	♥	15%
Margarina (blanda)	♥	17%
Aceite de maní (cacahuete)	♥	19%
Margarina (en barra)		20%
Aceite de semilla de algodón		27%
Grasa de pollo		30%
Manteca de cerdo		43%
Sebo de carne de res		48%
Grasa de tocino		50%
Aceite de palma		51%
Mantequilla		68%
Aceite de coco		91%

Utilice esta guía para elegir productos con la menor cantidad de grasa saturada. Busque el corazón ♥

Adaptado de la publicación *"With Every Heartbeat Is Life: A Community Health Worker's Manual for African Americans,"* (Con cada latido del corazón hay vida: Un manual para trabajadores de la salud comunitarios para los Afroamericanos) producido por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute) y el Consejo de Canola del Canadá (Canola Council of Canada), "Canola Oil Dietary Fat" (Grasa dietética de Aceite de Canola), (www.canola-council.org/PDF/dietarychart.pdf#zoom=100). 19 de julio de 2007.



¡Podemos!® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). ***¡Podemos!*** ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol o llame al 1-866-359-3226.

¡podemos!
Sugerencias para Mejorar la Actividad y Nutrición de los Niños